

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# ژیمناستیک (۱) (پسران)

رشته تربیت بدنی  
گروه تحصیلی علوم ورزشی

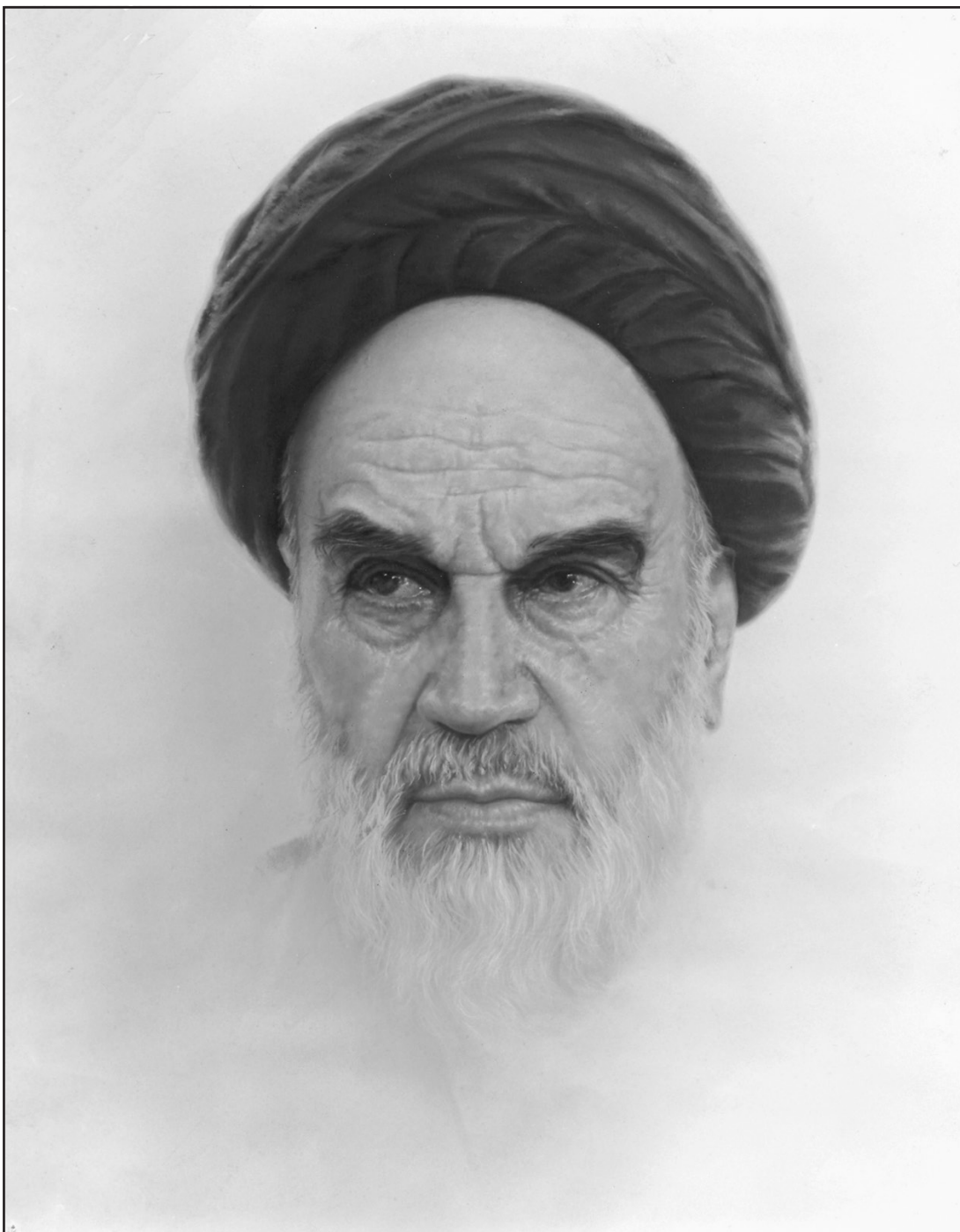
زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه ای

شماره درس ۴۴۶۲

هلاوی، ناصر	۷۹۶
ژیمناستیک (۱) (پسران)/مؤلف: ناصر هلاوی. - تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی	۴۴
ایران، ۱۳۹۳.	ژ ۶۱۵ هـ /
۸۶ ص. : مصور. - (آموزش فنی و حرفه ای؛ شماره درس ۴۴۶۲)	۱۳۹۳
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	
برنامه ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه ریزی و تألیف کتاب های درسی رشته	
تربیت بدنی دفتر تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کار دانش وزارت آموزش و پرورش.	
۱. ژیمناستیک. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و	
کار دانش. ب. عنوان. ج. فروست.	





جسم سالم همراه فکر سالم به انسان اعتماد به نفس می دهد.

امام خمینی «ره»

## فهرست

مقدمه

۱۹	نیم شیرجه		
۲۱	غلت عقب پا جمع		
۲۳	۲-۴- بالانس	۱	<b>فصل اول : آشنایی با ژیمناستیک</b>
۲۶	چرخ فلک	۱	۱-۱- تعریف ژیمناستیک
۲۸	خودآزمایی	۱	۱-۲- تاریخچه ی ژیمناستیک
		۲	۱-۳- وسایل و امکانات ژیمناستیک
۲۹	<b>فصل پنجم : خرک حلقه</b>	۷	خودآزمایی
۲۹	۱-۵- مراحل آموزش تاب با پاهای جفت		
۲۹	۲-۵- مراحل آموزش تاب با پاهای باز	۸	<b>فصل دوم : حرکات مکتبی</b>
۳۰	۳-۵- مراحل آموزش لنگی رو به جلو	۸	۱-۲- شکل و فرم حرکات مکتبی
۳۳	۴-۵- مراحل آموزش لنگی رو به عقب	۱۰	۲-۲- فرودها و حفظ تعادل
۳۴	۵-۵- مراحل آموزش یک پرش ساده	۱۱	۲-۳- جنبش، حرکت و محورهای چرخش
۳۶	خودآزمایی	۱۳	خودآزمایی
۳۷	<b>فصل ششم : پرش خرک</b>	۱۴	<b>فصل سوم : ایمنی</b>
۳۷	۱-۶- شیوه ی ضربه زدن بر پیش تخته	۱۴	۱-۳- ایمن سازی محیط آموزش
۳۸	پرش پا تو دست جمع	۱۴	۲-۳- آگاهی ایمنی برای فراگیران
۴۱	خودآزمایی	۱۴	۳-۳- آگاهی ایمنی برای مربیان
		۱۵	۳-۴- موارد متوقف کردن آموزش
۴۲	<b>فصل هفتم : قوانین و مقررات ژیمناستیک</b>	۱۵	۳-۵- گرم کردن
۴۲	۱-۷- مقررات اولیه ی ژیمناستیک	۱۵	خودآزمایی
۴۳	یک برنامه ساده حرکات زمینی		
۴۴	پرش خرک	۱۶	<b>فصل چهارم : آموزش عملی حرکات زمینی</b>
۴۴	آزمون نظری پایانی	۱۳	۱-۴- آموزش غلت ها
۴۴	ارزش یابی عملی پایانی	۱۶	غلت جلو پا جمع

۶۲	۹-۷- مراحل آموزش پرش ساده از عقب	۴۶	فصل هشتم : دار حلقه
۶۳	خودآزمایی	۴۷	۸-۱- شیوه‌ی گرفتن حلقه‌ها
۶۴	فصل دهم : بارفیکس	۴۷	۸-۲- مراحل آموزش تاب به حالت آویزان (حوزه‌ی تمایل)
۶۴	۱-۰-۱- شیوه‌ی گرفتن میله	۴۹	۸-۳- نکات فنی یک تاب
۶۵	۱-۰-۲- اساس تاب	۵۰	۸-۴- مراحل آموزش مهتاب کوتاه
۶۷	۱-۰-۳- آموزش چرخ شکم به عقب	۵۲	۸-۵- مراحل آموزش پرش کوربیت باز
	۱-۰-۴- آموزش لنگی رفتن به بالا و چرخش	۵۳	خودآزمایی
۶۹	به جلو		
۷۴	۱-۰-۵- مراحل آموزش اسکلبکا درجا	۵۴	فصل نهم : پارالل
۷۹	خودآزمایی	۵۴	۹-۱- آموزش تاب‌ها
		۵۴	۹-۲- اساس تاب
۸۰	فصل یازدهم : قوانین داوری ۲۰۰۶	۵۵	۹-۳- مراحل آموزش تاب جلو در بالا
۸۴	خودآزمایی	۵۶	۹-۴- مراحل آموزش تاب عقب در بالا
		۵۸	۹-۵- مراحل آموزش اسکلبکا زیر پا باز
۸۶	فهرست منابع و مآخذ	۶۰	۹-۶- مراحل آموزش غلت جلو پا باز

## مقدمه

امروزه، نیازها و تمایلات جامعه اثرات فراوانی بر روند تعلیم و تربیت، از جمله تربیت بدنی و ورزش می‌گذارد. بنابراین، برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی برای این رشته‌ی از تعلیم و تربیت کاملاً ضروری است. بی‌شک تهیه و تنظیم برنامه‌های تربیت بدنی و ورزش و رهبری این تولیدات از سوی ارگان‌های مربوط، می‌تواند آثار گسترده و مفیدی در اجتماع خصوصاً برای مدارس به دنبال داشته باشد. زیرا تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش دریچه‌ی اطمینانی است برای کاهش هیجانات و رهایی از تنش‌ها و وسیله‌ای است برای شناخته شدن و کشف ارزش‌ها؛ راهی است برای اجتماعی شدن و بازدارنده‌ای است از انحرافات. عاملی است تأثیرگذار در جامعه و ایجادکننده‌ی الگوهای رفتاری جدید. ورزش و تربیت بدنی موجب یک روح جمعی است که هم مردم را به دنبال اهداف مشترک سوق می‌دهد و هم موجب احساس موفقیت در ورزشکاران و تماشاگران می‌گردد. پیروزی در آن مانند پیروزی در زندگی است.

## هدف کلی

شناخت وسایل و تجهیزات، آشنایی با تکنیک‌ها و روش آموزش حرکات اولیه‌ی ژیمناستیک بر روی وسایل و آگاهی از شیوه‌ی قضاوت و داوری مسابقات.